

# 令和3年度 5月献立表



清瀬市立清瀬第五中学校  
校長 堀内 雅之

曜日	月	火	水	木	金	
献立名	日付	エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量		6	7	
	献立名	一緒に食べよう!		抹茶あずきケーキ かきたまうどん ごぼうサラダ	鮭のピザ風焼き きなごま揚げパン イタリアンスープ	
	赤	血や肉になる		★牛乳(飲用) 鶏肉モモ、かまぼこ、★たまご、★牛乳(調理用)、★生クリーム	★牛乳(飲用) きな粉、生鮭、ベーコン ★ピザチーズ、鶏肉モモ、★粉チーズ、★たまご	
黄	熱や力のもとになる		★うどん、サラダ油、でんぷん、白いりごま、上白糖、★無塩バター、★薄力粉、甘納豆	★うどん、サラダ油、でんぷん、白いりごま、上白糖、★無塩バター、★薄力粉、甘納豆	★コッペパン、揚げ油、白すりごま、上白糖、サラダ油、★パン粉	
緑	体の調子を調える		にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、キャベツ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、キャベツ	玉葱、トマト、ケチャップ、ピーマン、にんじん、ホールコーン、ほうれんそう	
献立名	10	811kcal・28.6g 25.3g・2.8g		12	13	
	献立名	中間考査		杏仁かん チーズ目玉焼き キムチチャーハン 参鶏湯スープ	さわらの味噌チーズ焼き ひじきあえ 麦ご飯 青菜のふりかけ けんちん汁	オレンジサイダーかん 豚丼 呉汁
	赤	★牛乳(飲用)、ベーコン、★粉チーズ、ちりめんじゃこ、★プレーンヨーグルト、★たまご		★牛乳(飲用) 豚モモ肉、★たまご、★粉チーズ、鶏肉モモ、粉寒天、★生クリーム、★牛乳(調理用)	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ、おおかか、削り、さわら、白みそ、★ピザチーズ、干ひじき、かまぼこ、油揚げ、木綿豆腐	★牛乳(飲用) 豚モモ肉、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天
黄	★ハーフスパゲティ、サラダ油、上白糖、白いりごま、白すりごま、ごま油、★薄力粉		精白米、ごま油、白いりごま、上白糖	精白米、精麦、白いりごま、上白糖、ごま油、サラダ油、さといも、こんにゃく	精白米、精麦、サラダ油、しらたき、三温糖、白いりごま、さといも、上白糖、サイダー	
緑	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、しめじ、トマト、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、だし、だいこん、きゅうり、ホールコーン、りんご		キムチ漬、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、エリンギ、しめじ、しょうが、パイン缶	こまつな、青しそ、葉ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	玉葱、にんじん、干し椎茸、にら、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん果汁	
献立名	17	849kcal・31.6g 24.0g・2.9g		19	20	
	献立名	フルーツのヨーグルトかけ 麻婆丼 しめじと卵のスープ		きびのこから揚げぐる煮 かつおめし 味噌汁	りんごかん はちみつ セサミトースト 野菜 カレーシチュー	さばの塩こうじ焼き ごまあえ ごまわかめご飯 豚汁
	赤	★牛乳(飲用)、豆腐、豚ひき肉、大豆、赤みそ、鶏肉、★たまご、★プレーンヨーグルト		★牛乳(飲用) かつおきびのこ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★牛乳(飲用) 豚モモ肉、★生クリーム、レンズまめ、粉寒天	★牛乳(飲用) 放き込みわかめ、さば、豚モモ肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ
黄	精白米、精麦、サラダ油、でんぷん、ごま油、白すりごま		★蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぷん、新じゃが、揚げ油	精白米、三温糖、でんぷん、揚げ油、さといも、こんにゃく、じゃがいも	★食パン、★有塩バター、上白糖、はちみつ、すりごま、白いりごま、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉	精白米、白いりごま、ごま油、白すりごま、上白糖、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく
緑	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にら、チンゲンツァイ、しめじ、みかん缶、パイ缶		にんじん、玉葱、ほうきさい、きくらげ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、ほうれんそう、もやし、キャベツ	しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、にら	玉葱、にんじん、トマト缶、にんにく、りんご、ジュース	ねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう
献立名	24	834kcal・34.1g 24.1g・2.0g		26	27	
	献立名	小玉すいか 鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁		冷凍みかん チキンカレー 海藻サラダ	釜焼きピビンバ ししゃもの油淋鶏ソースかけ わかめの中中華サラダ	きゅうりのピリ辛漬 みそかつ丼 すまし汁
	赤	★牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐、細切り大豆、きざみのり、生わかめ、油揚げ、白みそ、赤みそ		★牛乳(飲用) 鶏肉モモ、★粉チーズ、★牛乳(調理用)、海藻ミックス	★牛乳(飲用) 豚モモ肉、★たまご、ししゃも、生わかめ	★牛乳(飲用) 豚モモ肉、★たまご、赤みそ、豆腐
黄	精白米、精麦、サラダ油、白いりごま、上白糖、じゃがいも		★コッペパン、サラダ油、★薄力粉、じゃがいも、★有塩バター、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★有塩バター、ごま油、上白糖	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、ごま油、白いりごま、でんぷん、揚げ油	精白米、精麦、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、上白糖、ごま油、白すりごま
緑	しょうが、キャベツ、ねぎ、にんじん、小玉すいか		しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、冷凍みかん	しょうが、にんにく、ねぎ、だいずもやし、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	キャベツ、にんにく、きゅうり、しめじ、こまつな、玉葱

- ※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ②食材については、果物以外すべて加熱しています。
- ③ドレッシング類は別配食の形になります。



## 学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。



※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎一人分の量を守って、おいしく食べましょう。

## 生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13~20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20~30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満